



22.11 - 26.11.2021

PONIEDZIAŁEK 22.11

SAŁATKI:	Jarzynowa; Gryczana z ogórkiem i papryką
MAKARON AZJATYCKI:	Kurczak z warzywami w sosie imbirowym z chilli i makaronem pszennym
KUBEK FIT:	Z serem kozim, hummusem i kaszą kuskus; Z kurczakiem, gruszką, serem śródziemnomorskim i kaszą bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony w sosie chrzanowo-koperkowym, bulgur szpinakowy, puree z dyni; Łosoś pieczony na warzywach
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serem białym i jagodą
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i grzybami
QUESADILLA:	Meksykańska z kurczakiem
HUMMUS:	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
DUNI:	Bitki wołowe w sosie własnym z zielonym pieprzem, ziemniaki tłuczone, buraki; Kotlet mielony, ziemniaki, marchewka z groszkiem; Kurczak kanpungi, ryż z warzywami; Wieprzowina z warzywami w sosie hoisin, ryż żółto-czarny; Devolay, ziemniaki tłuczone, colesław; Ragu z trzech mięs, szpece, buraki NOWE Indyk z warzywami po tajlandzku, ryż biało-czarny; Klopsiki z indyka, kasza gryczana, buraki; Kotlet schabowy, ziemniaki tłuczone, kapusta zasmażana
FIT SPORT:	Ryż z suszonymi pomidorami, kurczak grillowany, bakłażan pieczony, talarki marchwi, sos
ZUPY:	Pomidorowa z makaronem (1) Grzybowa (2) Barszcz ukraiński (3)
PIEROGI:	Szpinakowe; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURRITO:	Z szarpaną wieprzowiną, pastą z fasoli i kukurydzą
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger z serkiem; wegeburger z batata
CALZONE:	Capricosa
OWSIANKA:	Z pulpą mango, maliną i brzoskwinia na mleku kokosowym
DESERY:	Tiramisu (1) Tapioka z musem mango-marakuja (2) Chia na mleku sojowym z truskawką (3)
CIASTO:	Sernik babuni (1) Marchewkowo-pomarańczowe (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym; Wegetariański z pulpecikami z buraka;
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



WTOREK 23.11

SAŁATKI:	Brokułowa z serem; Krabowa
MAKARON AZJATYCKI:	Kurczak z warzywami po tajsku, makaron ryżowy
KUBEK FIT:	Z mini mozzarellą, pomidorkami cherry, ryżem z burakiem; Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem cytrynowo - koperkowym, ryż z groszkiem i migdałami, pieczona mini marchewka; Łosoś pieczony na warzywach
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z mascarpone i kremem orzechowym
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem
QUESADILLA:	Z pieczoną dynią, indykiem i szpinakiem
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
DUNI:	Bitki wołowe w sosie chrzanowo-koperkowym, ziemniaki tłuczone, buraki; Placek po mazursku; Kotlet mielony z indyka, ziemniaki pieczone, marchewka z groszkiem; Orange chicken, ryż żółto-czarny, surówka chińska; Stek sailsburry frytki, sałatka z ogórka kiszzonego; Przekładaniec mięsny w sosie musztardowym z boczkiem, ziemniaki, buraki Kurczak po seczuańsku, ryż biało-czarny; Coq au vin, ziemniaki, buraki; Wieprzowina duszona z bakłażanem i soczewicą, ryż z groszkiem i migdałami
	NOWE
FIT SPORT:	Kuskus z burakiem i natką pietruszki, indyk pieczony, papryka pieczona, fasola Edamame, melon, sos miętowy
ZUPY:	Ogórkowa (1) Tajska z krewetką (2) Krem z buraka z serem śródziemnomorskim (3)
PIEROGI:	Ruskie; z kurczakiem i szpinakiem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURRITO:	Szarpany kurczak BBQ z salsą mango
BURGERY:	Hamburger z białym BBQ; chickenburger grillowany; wegeburger z batata
CALZONE:	Diavola
OWSIANKA:	Z jagodą i ziarnami słonecznika na mleku sojowym
DESERY:	Toffi (1) Tapioka czekoladowa z wiśnią (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem sojowym i porzeczką (3)
CIASTO:	Tarta z bananami i słonym karmelem (1) Blok czekoladowy (2)
POKE BOWL:	Z krewetką; Wegetariański z pulpecikami z dyni, szpinaku i curry
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



ŚRODA 24.11

SAŁATKI:	Jarzynowa; Tabouleh z soczewicą
MAKARON AZJATYCKI:	Pad Thai z kurczakiem
KUBEK FIT:	Z serem kozim, burakiem i żółtym bulgurem; Z pieczonym indykiem, mango i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem kaparowo - musztardowym, ryż żółto-czarny, sałatka z buraka; Łosoś pieczony na warzywach;
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z gruszką, cynamonem i kremem mascarpone NOWE
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem, karmelizowaną cebulą i kozim serem
QUESADILLA:	Z szarpaną wieprzowiną i karmelizowaną cebulą
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
DUNI:	Kofta libańska, hummus, warzywa pieczone; Kurczak generała TSO, ryż biało-czarny, surówka chińska; Gulasz wołowy po burgundzku, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego; Kurczak w panierce Panko zapiekany z nachosami, serem i jalapeno, bataty, colesław; Roladka wieprzowa, ziemniaki tłuczone, buraki Kotlet mielony wieprzowy, ziemniaki tłuczone, mizeria; Wieprzowina kokosowa z warzywami i przyprawami korzennymi z ryżem biało-czarnym; NOWE Wieprzowina słodko-kwaśna z warzywami, ryż sezamowy z groszkiem; NOWE
FIT SPORT:	Eskalopki wieprzowe w sosie własnym z pieczarkami, szpece, buraki; Komosa z pieczonym batatem, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, ananas, ciecierzycyca pieczona w curry, sos tzatzyki
ZUPY:	Szczawiowa z jajkiem (1) Pho z kurczakiem (2) Koperkowa z frykadelkami (3)
PIEROGI:	Z pieczarką i serem mimolette; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z serkiem waniliowo - kakaowym
BURRITO:	Z szarpaną wieprzowiną, pastą z fasoli i kukurydzą
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem i pieczarką; chickenburger z kurczakiem grillowanym; wegeberger z buraka
CALZONE:	Maiale con cipolla in salsa bianca
OWSIANKA:	Z masłem orzechowym, nasionami chia i kakao na mleku kokosowym
DESERY:	Beza Pavlova z musem truskawkowym (1) Tapioka z musem mango (2) Wegańska panna cotta kawowa z wiśnią (3)
CIASTO:	Chrupiący sernik na zimno (1) Miodownik z orzechami (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym; Wegetariański z pulpecikami z kimchi
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



CZWARTEK 25.11

SAŁATKI:	Pieczarkowa z makaronem orzo; Krabowa;
MAKARON AZJATYCKI:	Udon z kurczakiem i warzywami w sosie orientalnym
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, dynią pieczoną i kolorową komosą; Z kurczakiem, burakiem i hummusem miętowym, kasza bulgur
OBIAD RYBA:	Łosoś z sosem porowym z suszonymi pomidorami, ryż żółto-czarny, puree marchewkowe; Łosoś pieczony na warzywach;
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z brzoskwinia i serkiem mascarpone
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i serem śródziemnomorskim i suszonymi pomidorami
QUESADILLA:	Z kurczakiem, pieczarkami i kukurydzą
HUMMUS:	Z surowymi warzywami i tortillą grillowaną
DUNI:	Bramboraki, gryczana z warzywami, kapusta zasmażana; Placek po węgiersku; Stek salisbury, frytki, surówka z ogórka kiszzonego; Bitki wołowe w sosie własnym, gnocchi, buraki zasmażane; Indyk w sosie ostrygowym z warzywami i orzechem nerkowca, ryż biało-czarny; Kurczak gong bao, ryż biało-czarny; Kotlet schabowy, ziemniaki, kapusta zasmażana; Wieprzowina z warzywami w sosie hoisin, ryż żółto-czarny; Eskalopki wieprzowe w sosie chrzanowo-koperkowym, szpecle, buraki Polędwiczki wieprzowe po francusku, kasza gryczana z warzywami, sałatka z ogórka kiszzonego;
FIT SPORT:	Ryż żółto-czarny, indyk pieczony, cukinia i papryka pieczone w ziołach, melon, sos pesto;
ZUPY:	Barszcz biały z jajkiem i kiełbasą (1) Tajska z kurczakiem (2) Krupnik (3)
PIEROGI:	Ruskie; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Pancakes z sosem owocowym
BURRITO:	Szarpany kurczak BBQ z pieczarką i ananasem
BURGERY:	Cheeseburger z BBQ śliwkowym i karmelizowaną cebulą; chickenburger z kurczakiem grillowanym i serkiem; wegeberger z batata
CALZONE:	Prosciutto cotto e Pancetta
OWSIANKA:	Z pulpą mango, maliną i brzoskwinia na mleku kokosowym
DESERY:	Z mascarpone, wiśnią i ciasteczkami czekoladowymi (1) Tapioka z truskawką (2) Wegański z masłem orzechowym, mlekiem sojowym i porzeczką (3)
CIASTO:	Sernik z gruszką (1) Brownie (2)
POKE BOWL:	Z krewetką; Wegetariański z pulpecikami z buraka
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z kurczakiem i wieprzowiną; gyoza z warzywami



PIĄTEK 26.11

SAŁATKI:	Ryba po grecku; Tuńczykowa
MAKARON AZJATYCKI:	Pad thai z krewetką
KUBEK FIT:	Z serem śródziemnomorskim, susz. pomidorem i komosą ryżową z burakiem; Z kurczakiem, winogronem i kaszą kuskus
OBIAD RYBA:	Łosoś pieczony z sosem koperkowym, ryż z burakiem, puree z dyni; Łosoś pieczony na warzywach Dorsz panierowany i pieczony z dodatkami
NALEŚNIKI SŁODKIE:	Z serkiem PRL-kiem
NALEŚNIKI WYTRAWNE:	Ze szpinakiem i łososiem
QUESADILLA:	Z mięsem drobiowym z pieczarkami, porem, chili w sosie śmietanowo-serowym
HUMMUS:	Z warzywami pieczonymi
DUNI:	Devolay, ziemniaki tłuczone, buraki zasmażane; Bitki wołowe w własnym z zielonym pieprzem, szpece, buraki; Kotlet mielony z indyka, ziemniaki tłuczone, marchewka z groszkiem; Indyk z warzywami po tajlandzku, ryż z warzywami; Schab w panierce sezamowej, ryż smażony po katalońsku, surówka chińska;
	NOWE
	Nugetsy z kurczaka w pięciu smakach, ryż z warzywami NOWE
	Kurczak kanpungi, ryż z warzywami; Kotlet schabowy, ziemniaki pieczone, kapusta zasmażana;
FIT SPORT:	Ryż z soczewicą i natką pietruszki, kurczak grillowany, bakłażan pieczony w ziołach, ananas, batat pieczony, sos miętowy
ZUPY:	Ogórkowa (1) Indyjska z warzywami (2) Zacierkowa (3)
PIEROGI:	Z kapustą i grzybami; z mięsem
PANCAKES/RACUCHY:	Racuchy z jabłkiem
BURRITO:	Zszarpaną wieprzowiną, pastą z fasoli i kukurydzą
BURGERY:	Cheeseburger z bekonem; chickenburger w płatkach kukurydzianych w sosie czosnkowym; wegeberger z batata, fishburger
CALZONE:	Quatro formagi
OWSIANKA:	Kawowa z ciasteczkami czekoladowymi i wiśnią na mleku kokosowym
DESERY:	Marchewkowy z mascarpone i białą czekoladą (1) Tapioka z musem owocowym (2) Wegańska panna cotta musem owocowym (3)
CIASTO:	Rafaello (1) Szarlotka (2)
POKE BOWL:	Z łososiem pieczonym; Wegetariański z pulpecikami kimchi
PIEROŻKI CHIŃSKIE:	Gyoza z krewetką; gyoza z warzywami

***Zastrzegamy sobie możliwość zmian**